

SOSIALISASI SPORT MASSAGE PADA MASYARAKAT DESA KALOTOK KABUPATEN LUWU UTARA

A. Heri Riswanto*, Irsan Kahar, Rasyidah Jalil, Rachmat Hidayat, Husnani Aliah, Aldi Firansyah

Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

Jl. Jend Sudirman No.Km. 03, Binturu, Kec. Wara Sel., Kota Palopo, Sulawesi Selatan 91922

Korespondensi : andiheriswanto@umpalopo.ac.id

ABSTRAK

Program PKM “Sosialisasi Sport Massage pada masyarakat desa kalotok kabupaten luwu utara” dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dibidang olahraga yang berada di kabupaten luwu utara. Target yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah tingginya minat masyarakat terhadap pengetahuan ilmu sport massage bagi kebugara tubuh dan kesahatan. Dalam ilmu sport massage sangat penting untuk di ketahui karna banyak manfaat untuk menjaga kebugaran tubuh dan Kesehatan. Selain itu massage juga dapat membantu meredakan stres dan ketegangan yang terkait dengan kehidupan sehari-hari. Dalam masyarakat yang sibuk dan penuh tekanan, massage dapat menjadi cara efektif untuk mengurangi tingkat stres dan menciptakan perasaan rileks. Kegiatan PKM ini diarahkan untuk “*working with community*” (bekerja bersama masyarakat) dan mengubah paradigma pembangunan (*development*) menjadi paradigma pemberdayaan (*empowerment*). Identifikasi beberapa Permasalahan yang ada di masyarakat diantaranya: 1) Minimnya pengetahuan masyarakat tentang ilmu sport massage, 2) kurangnya pemahaman masyarakat akan pentingnya sport massage3) Lemahnya pengetahuan teknis, Belum adanya Teknologi TepatGuna Sederhana, serta masyarakat belum pernah diberikan pelatihan mengenai tata cara melakukan Teknik dalam melakukan sport massage. Terkait hal tersebut maka solusi yang ditawarkan yakni: Peningkatan Personal Income, 2) Pengembangan sport massage di masyarakat 3) Kaderisasi organisasi kepemudaan pengembangan organisasi kepemudaan. Adapun tindak lanjut dan program kegiatan ini yaitu: 1) Melaksanakan pelatihan massagepada masyarakat, 2) Pengenalan, praktik, dan pendampingan sport massage bagi Masyarakat.

Kata Kunci: *sport massage, desa kalotok.*

PENDAHULUAN

Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak pada organ tubuh melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, menekan, bergulir, menampar, dan mengetuk. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu, seperti punggung, kaki, dan tangan. Menurut Giyanti, D.2019, *Sport massage* menggunakan jantung sebagai pusatnya, sebab jantung adalah pusat dari peredaran darah, tujuannya adalah untuk mempercepat aliran cairan lymphed dan darah vena atau darah venosa, yaitu darah yang banyak mengandung sisa-sisa pembakaran, berarti harus mendorong darah itu searah dengan aliran darah tersebut di dalam pembuluh vena. Menurut Nuraini, S.2016, Manfaat *massage* adalah memperlancar peredaran darah dan getah bening, dimana *massage* akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh, *treatment massage* akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan *vasodilatasi* atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa *metabolic* semakin lancar sehingga memacu *hormone endorphin* yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Menurut Nugroho, S.2013.

Massage olahraga adalah suatu pijatan yang ditujukan kepada semua orang yang sehat, dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa sport massage hanya untuk olahragawan

saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun orang muda, pria ataupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan sport massage (Riyan Hidayatullah et al., 2021). Massage effleurage merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukansendiriataudengan bantuanoranglain (Pratiwi G & Diarti W, 2019). Kata massage berasal dari kata Arab “mash” yang berarti “menekan dengan lembut” atau kata Yunani “massien” yang berarti “memijat atau melulut”. Selanjutnya massage disebut pula sebagai ilmu pijat atau ilmu lulut. Dalam bahasa Indonesia, tulisan “massage” diadaptasi menjadi massage. Para pelaku massage biasanya disebut sebagai masseur untuk pria dan masseuse untuk wanita yang diambil dari bahasa Perancis. Lahirnya massage tidak diketahui secara pasti, yang jelas massage dimulai bersamaan dengan kelahiran manusia itu sendiri (Purnomo, 2015). Terapi pijat (massage) merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping (Nisak et al., 2019). Endorphin massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit (Rahayu et al., 2017). Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan (Azizah et al., 2011). Endorphin Massage adalah sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil hingga menjelang melahirkan, pijatan dapat melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit yang dapat menenangkan rasa nyaman (Arianti & Restipa, 2019). Massage memberikan rangsangan berupa tekanan pada saraf pada telapak kaki. Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf (saraf penerima rangsangan). Rangsangan yang diterima ini akan diubah oleh tubuh menjadi aliran listrik, kemudian aliran listrik tersebut langsung dikirim ke otak (Widiana et al., 2020).

Massage memiliki beragam manfaat yang dapat dirasakan oleh masyarakat. Beberapa manfaat massage untuk masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Relaksasi dan Pengurangan Stres: Massage dapat membantu meredakan stres dan ketegangan yang terkait dengan kehidupan sehari-hari. Dalam masyarakat yang sibuk dan penuh tekanan, massage dapat menjadi cara efektif untuk mengurangi tingkat stres dan menciptakan perasaan rileks.
2. Pemulihan Fisik dan Peningkatan Kesehatan: Massage dapat membantu dalam pemulihan fisik setelah aktivitas fisik intens atau cedera. Ini membantu mempercepat penyembuhan otot, mengurangi kekakuan dan nyeri, serta meningkatkan fleksibilitas. Massage juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
3. Meningkatkan Kualitas Tidur: Masalah tidur seperti insomnia dan gangguan tidur lainnya umum di masyarakat. Massage dapat membantu merangsang relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan memperbaiki pola tidur, masyarakat dapat merasa lebih segar dan bertenaga di siang hari.
4. Meningkatkan Kesejahteraan Mental: Massage juga memiliki manfaat psikologis. Sentuhan yang lembut dan perawatan yang diberikan selama sesi massage dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan mental. Ini dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.
5. Meningkatkan Kesadaran Tubuh: Melalui massage, masyarakat dapat menjadi lebih sadar akan tubuh mereka sendiri. Mereka dapat belajar mengenali tanda-tanda ketegangan atau masalah fisik yang mungkin mereka alami. Dengan meningkatkan kesadaran tubuh, masyarakat dapat mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat dan mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik.
6. Meningkatkan Interaksi Sosial: Massage juga dapat menjadi pengalaman sosial yang positif. Banyak tempat massage yang menawarkan lingkungan yang nyaman dan ramah.

Hal ini dapat menciptakan kesempatan untuk berinteraksi dengan terapis massage dan masyarakat lainnya yang memiliki minat yang sama terhadap perawatan kesehatan dan kebugaran.

METODE KEGIATAN

Kegiatan *sport massage* akan dilaksanakan di wilayah kabupaten luwu utara, metode pelaksanaan di mulai dengan mengumpulkan masyarakat yang dibekali dengan Teknik massage yang baik dan benar yang dapat mengembangkan keterampilan *sport massage* khususnya di desa kalotok selanjutnya permohonan persetujuan untuk hadir di hari yang telah ditentukan dengan mematuhi protokol kesehatan, serta pelaksanaan kegiatan. Adapun rincian persiapan alat dan persyaratan dalam *sport massage*, dapat dijelaskan sebagai berikut:

Perisapan Alat

Adapun alat peralatan yang harus kita gunakan dalam melaksanakan *Massage* harus sesuai dengan ketentuan-ketentuan agar dalam pelaksanaan tidak mengalami hambatan bagi pasien/penderita. Perlengkapan-perengkapan lain yang dibutuhkan di dalam ruang *massage* adalah :

1. Bangku *massage* lengkap ukuran panjang 190 cm, tinggi 76 cm, dan ukuran bangku jangan terlalu tinggi, mengingat bahwa *massage* selain tekanan kedua tangan dibutuhkan bantuan berat badan.
2. Bantal untuk landasan kepala
3. Matras *massage*
4. Guling besar untuk landasan lutut.
5. Guling kecil untuk landasan kaki
6. Selimut atau handuk besar untuk penutup bagian yang tidak di *massage*.
7. Handuk kecil untuk pembasuh keringat.
8. Baskom untuk tempat cuci tangan.
9. Kursi masseur semua alat untuk membantu *massage* khusus digunakan untuk *fibriomassage* (menggetar), dalam hal ini yang dimaksud adalah *elektrovibrasi*.
10. Bahan pelincir (*Lumbricant*).

Persyaratan Dalam Massage

Penggunaan bahan pelincir untuk *massage* sangat dibutuhkan untuk memperlancar pelaksanaan beberapa manipulasi. Penggunaan bahan pelincir sebaiknya memenuhi syarat-syarat sebagai berikut :

1. Mudah dibersihkan (sesudah pelaksanaan *massage*)
2. Tidak mudah menguap.
3. Tidak mengandung wewangian yang menyolok
4. Tidak memberikan ransangan dingin.
5. Mudah didapat dan mudah harganya.

Ada beberapa bahan pelincir yang sering digunakan untuk *massage* antara lain :

1. Lemak
2. Minyak.

Peraturan ruangan sangat dibutuhkan saat melakukan pemijitan. Hal-hal yang harus diperhatikan antara lain :

1. Ruangan tidak boleh terlalu panas ataupun terlalu dingin.
2. Penerapan lampu ruangan harus cukup.
3. Ruangan *massage* harus bersih dan berdinding putih atau warna segar.
4. Jendela sebagai ventilasi udara.
5. Lantai jangan licin dan harus bersih.
6. Ruang *massage* sebaiknya dilengkapi kamar mandi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat dari program pelatihan *sport massage* yaitu:

1. Penulis, dapat memahami tentang *sport massage*.
2. Manfaat adanya sosialisasi *sport* bagi masyarakat yaitu mencegah dan mengatasi cedera pada saat beraktivitas.
3. Membantu masyarakat dalam perekonomian dengan membuka layanan jasa *sport massage*.
4. Membantu pemerintah setempat meningkatnya pengetahuan dan keterampilan mencapai dalam pelaksanaan *sport massage* serta dalam upaya penanganan pada masyarakat dan pemahaman terkait peluang wirausaha melalui kegiatan *sport massage*.

Hasil dokumentasi kegiatan *sport massage* yang dilaksanakan Desa Kalotok Kabupaten Luwu Utara sebagai berikut :



Gambar 1. Pemberian materi



Gambar 2. Treatment Teknik massage

Faktor Pendukung

1. Potensi Sumberdaya Manusia, mayoritas menyelesaikan proses pendidikan hingga Sekolah Menengah Atas hal ini dianggap sebagai sebuah potensi besar namun masih sangat membutuhkan sentuhan dan pengembangan terkait kemampuan pada peningkatan Personal Income.
2. Dinamisasi dan keaktifan dalam berbagai kegiatan sangat tinggi sehingga memerlukan pendalaman konsep dan kemampuan multi *skill*.
3. Dukungan oleh pemerintah dan organisasi setempat.

Faktor Penghambat

1. Mundurnya Jadwal Kegiatan PKM UM Palopo yang awalnya Juli menjadi Agustus – September 2022 karena menunggu situasi dan perkembangan Pandemic Covid 19.
2. Pandemic Covid 19 yang sangat menghambat jalannya kegiatan mulai dari penundaan beberapa item kegiatan yang telah direncanakan, sulitnya melakukan kegiatan dalam workshop ,aupun pelatihan.

Tindak Lanjut

1. Melaksanakan pelatihan teknis massage
2. Pengenalan, praktik, dan pendampingan dalam melakukan massage secara langsung.

KESIMPULAN DAN SARAN

PKM ini banyak memberikan manfaat bagi masyarakat Desa Kalotok Kabupaten Luwu Utara dalam mengaplikasikan dalam merileksasikan otot yang mengalami cedera karena massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak pada organ tubuh melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, menekan, bergulir dan mengetuk. Sehingga dapat mengurangi cedera berkelanjutan pada warga masyarakat. Setelah terjadi peningkatan pengetahuan diharapkan tumbuhnya sikap kesadaran akan pentingnya untuk menjaga kesehatan masyarakat sehingga diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu yang diterima dalam training (pelatihan) dalam kehidupan sehari-hari dan diharapkan dapat terjadi transfer knowledge (transfer ilmu pengetahuan).

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik yaitu aparat desa dan Masyarakat kalotok kabupaten luwu utara. Dan terima kasih juga dihaturkan untuk seluruh tokoh-tokoh yang ada di desa kalotok kabupaten luwu utara yang telah mengikuti kegiatan ini. Pengabdian berharap kegiatan ini dapat memberikan dampak yang positif kepada semua yang telah terlibat dari awal hingga akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.232>

Azizah, I. N., Widyawati, M. N., & Anggraini, N. N. (2011). Pengaruh Endorphin Massage

- Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara DI BPS S dan B Demak Tahun 2011. *Jurnal Unimus*, 1(1), 90–96.
- Giyanti, D. 2019. Pengaruh sport massage dengan manipulasi effleurage (menggosok) dan manipulasi shaking (mengguncang) terhadap waktu pulih asal. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Induced Muscle Damage" oleh Mark A. Tarnopolsky, et al. (Science Translational Medicine, 2011)
- Nisak, K., Kristinawati, B., & Widayati, N. (2019). Aplikasi Massage Olive Oil untuk Mencegah Dekubitus pada Pasien Kritis di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Umum Pusat dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. *The 10th University Research Colloquium, 2001*, 490–495.
- Nuraini, S. 2016. Pelatihan massage bagi eks tenaga kerja Indonesia di subang jawa barat.
- Pratiwi G, I., & Diarti W, M. (2019). Metode Non Farmakologi Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan Effleurage Massage. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 353–360.
- Purnomo, A. M. I. (2015). Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet. *Efektor*, 3(1), 1–11.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Tahun 2017. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume 3 No. 02*, 3(02), 22–30.
- Riyan Hidayatullah, M., Yaka Saputra, S., Jasmani, P., & Rekreasi, dan. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1 Februari), 1–5. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/62>
- SARWAHITA*. 13 (1):27-32.
- The Effects of Massage Therapy on Exercise-Induced Muscle Damage and Performance Recovery: A Systematic Review and Meta-Analysis" oleh Justin W. Young, et al. (Journal of Athletic Training, 2019).
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>